食生活ロングラン記録表

あなたの食生活はだいじょうぶかな？　毎日の正しい食生活の積み重ねが、健康な体を作っていきます。
毎月②に自分の食生活の目標を決めて実践しよう。①は食生活年間重点目標です。
《記録の仕方》 できたら○　だいたいできたら△　できなかったら× を記入しよう。1か月のうち、20個以上○がつけられるようにがんばりましょう。

日 / 月	①は食生活年間重点目標です ②は今月の自分の目標を書こう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
記入例	①栄養のバランスを考えて食べる	○	○	○	△	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○																		
	②よくかんで食べる	○	△	○	△	△	○	×	△	○	△	○	○	△	×																		
4	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
5	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
6	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
7	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
8	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
9	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
10	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
11	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
12	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
1	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
2	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																
3	①栄養のバランスを考えて食べる																																
	②																																